

# Kilpirauhanen ja vaihdevuodet

Mirjami Laaksonen, hyvinvointikoordinaattori

Asiataarkastanut: Emilia Huvinen, LT, dosentti, gynekologi ja painonhallintalääkäri

Vaihdevuodet on naisen elämässä siirtymävaihe, johon liittyy aineenvaihdunnallisia muutoksia ja erilaisia oireita. Vaihdevuosien tai hormonihoidon myötä myös tyroksiinin tarve voi muuttua. Oireita voidaan hoitaa erilaisilla valmisteilla ja aineenvaihdunnallisia muutoksia voi ennakoita elintapavalinnoilla.

**E**sivaihdevuosilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin munasarjojen toiminta alkaa hiljalleen hiipua ja lopulta sammuu. Vaihdevuodet (menopaussi) tarkoittaa virallisen määritelmän mukaan sitä hetkeä, kun viimeisistä kuukautisista on kulunut 12 kk. Keskimäärin tämä tapahtuu 51 vuoden iässä. Oireita voi kuitenkin alkaa ilmaantua jo 4–7 vuotta ennen vaihdevuosihetkeä, jolloin puhutaan esivaihdevuosista. Esivaihdevuosissa estrogeenipitoisuudet voivat vaihdella päivästä toiseen, kuten murrosiässä. Vaihdevuosihetken jälkeen estrogeenin pitoisuus jää matalaksi.

## Estrogeeni – varsinainen voimahormoni

Estrogeenihormoni ei liity ainoastaan naisen lisääntymisterveyteen, vaan sillä on reseptoreita ympäri kehoa ja sen vaikutukset ovatkin varsin kokonaisvaltaisia. Se vaikuttaa mm. insuliiniherkkyyteen, luuston terveyteen, lihassmassaan, sokeritasapainon paranemiseen ja kylläisyssignaalien toimintaan sekä siihen, mihin rasva kertyy elimistössä. Vaihdevuosioireet liittyvät siihen, että estrogeenituotanto munasarjoissa vähenee. Myös munasarjojen poisto, sädehoito tai solunsalpaajahoidot voivat aloittaa oireet tavanomaista aiemmin. Estrogeenitasojen laskiessa tuntuvat oireetkin usein eri puolilla kehoa.

## Vaihdevuosioireet

Suurella osalla (70–80 %) vaihdevuosi-ikäisistä naisista esiintyy oireita, kuten kuumia aaltoja, hikoilukohtauksia, unihäiriöitä, nivelkipuja tai mielialan muutoksia. Myös kuivat limakalvot, erilaiset virtsavaivat ja

vuotohäiriöt tai sydämen tykytykset ovat tyypillisiä. Kuukautisten loppumisen jälkeen oireet voivat jatkua 5–10 vuotta, mutta useimmilla ne ovat vaikeimmillaan vuoden sisällä viimeisistä kuukautisista. Oireiden ohella painonnousun, osteoporoosin, diabeteksen ja masennuksen riskit kasvavat, kun suojaavan estrogeenin määrä vähenee. Myös veren rasva-arvoilla on taipumus nousta. Näistä muutoksista osa on tuttuja myös kilpirauhas sairauden kanssa eläville. Kilpirauhasen toimintaa pystytään onneksi hyvin tarkistamaan verikokein myös vaihdevuosien aikana. Vaihdevuosien arvioinnissa harvemmin hyödytään verikokeista, sillä hormonipitoisuudet voivat erityisesti esivaihdevuosien aikaan vaihdella päivästä toiseen. Lääkärin kanssa keskitytäänkin ennen kaikkea oireiden hoitamiseen. Gynekologista tutkimusta hyödynnetään gynekologisten oireiden, kuten alavatsakivun tai vuotohäiriöiden tutkimiseen.

## Miten oireita hoidetaan?

Mikäli oireet häiritsevät jokapäiväistä elämää, kannattaa niihin hakea apua. Estrogeeni hoitaa kokonaisvaltaisimmin oireita. Keltarauhashormoni hillitsee vuotoja ja hoitaa kohtua, jotta limakalvo ei kasva liikaa. Kuumiin aaltoihin on saatavilla hormonitonta täsmähoitoa. Hormonihoitojen lisäksi tärkeää on oireiden, kuten unen tai masennuksen, hoito. Luontaistuotteita mainostetaan paljon, mutta niihin kannattaa suhtautua varauksella, sillä niiden tehosta tai turvallisuudesta ei ole tutkimusnäyttöä ja ne voivat sisältää yhdisteitä, jotka vaikuttavat muihin lääkityksiin.

## Hormonihoidon toteutus

Estrogeenihoidon voidaan toteuttaa paikallishoitona suoraan limakalvoille eli emättimeen ja ulkosynnyttimille. Vaihtoehtoja on geeli, tabletti tai emätinpuikot. Ne hoitavat limakalvoja ja ehkäisevät virtsatie- ja

Hoitomuoto	Vaihtoehdot	Edut	Huomiot/riskit
<b>Paikallishoito</b>	- Emätinpuikot - Voiteet	Hoitaa limakalvoja, ehkäisee virtsatie- ja emätintulehduksia.	Ei riskejä, sillä ei imeydy verenkiertoon.
<b>Hormonihoito</b>	<b>Estrogeenihoido:</b> Suun kautta: tabletti ihon kautta: suihke, geeli, laastari.  <b>Keltarauhashormoni:</b> Mikäli kohtu tallella, estrogeenihoidon rinnalla käytetään keltarauhashormonia (valmiste/yhdistelmä- valmiste tai kierukassa).	Estrogeeni hoitaa oireita kokonaisvaltaisesti.  Keltarauhashormoni hoitaa kohtua ja hillitsee vuotoja.	Suun kautta hoito voi lisätä tyroksiinin tarvetta. Se voi myös lisätä tukosriskiä.  Vasta-aiheita hoidolle on mm. sairastettu rintasyöpä, syvä laskimotukos tai keuhkoveritulppa. Hoidon riskiä/etuja tulee arvioida potilaskohtaisesti lääkärin kanssa.
<b>Hormoniton täsmähoito kuumiin aaltoihin</b>	Uudet täsmälääkkeet ja muut reseptilääkkeet (lääkärin reseptillä ja ohjeistuksella).	"Rauhoittavat" aivojen lämmönsäätelykeskuksen toimintaa, ilman hormoneita.	Voi vaikuttaa maksa-arvoihin. Pidempi seuranta-tutkimus uupuu toistaiseksi.



emätintulehduksia. Nimensä mukaisesti tuotteet imeytyvät paikallisesti, eivätkä päädy verenkiertoon, joten ne ovat turvallisia kaikille, vaikka loppuelämän käyttöön.

Estrogeenihoito suun tai ihon kautta imeytyy verenkiertoon ja vaikuttaa koko kehoon. Se myös pienentää diabeteksen, luukadon ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, parantaa unta ja auttaa mahdollisesti säilyttämään kehonkoostumusta. Vaihtoehtoina on tabletti, suihke, laastari tai geeli. Mikäli kohtu on tallella, hoitoon yhdistetään keltarauhashormonia. Estrogeeniin liittyvästä tukosriskistä tai rintasyöpäriskistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Yksilöllinen tarkastelu auttaa arvioimaan hoitoon liittyviä etuja ja riskejä. Esimerkiksi rintasyöpäriskiin vaikuttavat lihavuuden ohella monet elintavat, kuten tupakointi, liikumattomuus ja alkoholi. Hoitovaihtoehtoja on esitelty sivun 14 taulukossa.

### **Tyroksiinihoito vaihdevuosissa**

Estrogeenipitoisuuksien laskiessa tyroksiinin tarve voi vähentyä, koska tyroksiinia sitovan proteiinin määrä vähenee. Suun kautta otettavan estrogeenihoiton aloitus taas lisää

tyroksiinin tarvetta ja hoidon lopetus vähentää sitä. Ihon kautta annosteltava estrogeeni ei merkittävästi vaikuta tyroksiiniannokseen. Mikäli olo vaihtelee vaihdevuosien myötä tai hoitoon tulee muutoksia, kannattaa TSH tarkastuttaa aika ajoin tai puhua omasta olostaa lääkärin kanssa.

### **Hormonimuutokset ja aineenvaihdunta**

Estrogeenillä on merkitystä myös painonhallinnan kannalta, sillä se parantaa kylläisyyttä ja vähentää nälkää. Kun estrogeenitasot ovat kuukautiskierron alkuvaiheessa huijussa, naiset syövät keskimäärin 200–300 kcal vähemmän. Estrogeeni lisää myös liikumista ja herkistää mielihyvähormoni dopamiinin vaikutukselle, jolloin kokee enemmän mielihyvää pienemmistä asioista. Progesteronin eli keltarauhashormonin tehtävänä taas on valmistaa naisen elimistöä raskauteen ja kerryttää painoa, mm. lisäämällä ruokahalua. Moni kokeekin enemmän mielitekoja rasvoille ja hiilihydraateille progesteronin ollessa korkeimmillaan loppukierrosta. Estrogeenitasojen laskiessa menetetään siis ruuan

kylläisyysvaikutusta, mikä usein vaikeuttaa painonhallintaa.

Vaihdevuosissa paino voi tuntua kertyvän vartalolle huomaamatta ja ilman varoitusmerkkejä. Pitkittäistutkimuksissa kuitenkin nähdään, että todellisuudessa paino hiipii ylöspäin hiljalleen. Dramaattisempi muutos liittyy siihen, miten kehonkoostumus muuttuu vaihdevuosissa. Usein lihasmassan määrä romahtaa ja samanaikaisesti rasvamassan määrä lisääntyy. Hormonimuutosten takia rasva kertyy erityisesti keskivartalolle, mikä näkyy usein muutoksina vyötäröllä. Ilmiön taustalla vaikuttaa useampi syy.

### **Painonnousu on monen tekijän summa**

Ikääntyessä sekä miehillä että naisilla tapahtuu luonnollisia, painonhallintaan vaikuttavia muutoksia. Lihasmassan vähentyessä myös aineenvaihdunta "laskistuu". Samalla arjen perusaktiivisuus ja liikuskelu usein vähenevät ja paikallaanolo lisääntyy. Naisilla vaihdevuosiin voi liittyä hikoiluoireita ja huonompaa yöunta, mikä automaattisesti vaikeuttaa painonhallintaa. Väsyneenä keho ja mieli kaipaavat nopeita

palkintoja ja mielihyvää, kuten loh-turuokaa, eikä liikuntakaan houkuta. Esimerkiksi sokeriseen tai rasvaiseen ruokaan verrattuna kasvien syöminen tuottaa hitaammin mielihyväreaktion. Nopeiden hiilihydraattien nauttiminen taas aiheuttaa suuria verensokerin vaihteluita, mikä usein voimistaa väsymyksen tunnetta entisestään.

### Miten onnistua painonhallinnassa?

Myös vaihdevuosissa painonhallinnan neljä tärkeintä tukijalkaa ovat ruokavalio, liikunta, uni ja palautuminen. Ensimmäinen askel on jaksamisen tukeminen, sillä huono uni tai pitkittynyt stressi romuttavat herkästi myös syömiseen tai liikkumiseen liittyviä hyviä aikeita. Tutkimuksissa on osoitettu, että univajeessa nälän tunne voimistuu merkittävästi. Stressiin liittyvä kortisolihormoni lisää sekin nälkää, heikentää insuliinin vaikutusta ja edistää rasvan kertymistä keskivartaloon. Yhtälo toimi myös toiseen suuntaan: kun voimavarat ovat kunnossa ja palautuu paremmin, on helpompaa syödä terveellisemmin ja liikuntakin tuntuu todennäköisesti mielekkäämmältä.

Stressin ja jaksamisen tasapainoa voi tukea arjen pienillä teoilla. Kaiken palautumisen perusta on määrältään ja laadultaan riittävä uni. Työpäivän aikainen tauottaminen ja kevytkin liikkuminen virkistävät mieltä ja kehoa, parantavat keskittymistä ja helpottavat stressiä. Arkeen kannattaa tietoisesti lisätä palauttavia asioita, kuten leipomista, käsitöitä, kirjan lukemista ja tai vaikka puutarhassa puuhaamista - mikä vain tuottaa mielihyvää ilman suorittamista. Myös luonnossa oleskelu, hengitysharjoitukset tai yhdessäolo ovat hyviä keinoja rauhoittaa hermostoa.

### Lisää hyvää – vältä kieltoja!

Elintapojen muutoksessa kannattaa aloittaa ajatuksesta, että lisää jotain hyvää. Ehdottomat kiellot saavat aivot usein keskittymään entistä enemmän kiellettyyn asiaan, kuten ruokaan. Tämä aiheuttaa haastavia jännitteitä syömiseen ja etäännyttää kehon kuuntelusta.

Kalorien tai kieltojen sijaan kannattaakin keskittyä mielummin nälän ja kylläisyyden tasapainoon. Säännöllinen ateriarytmi tuottaa voimakkaamman kylläisyydentunteen ja helpottaa ruokavalion kokonaisuuden hallintaa. Lisäksi hiilihydraattien laatuun kannattaa panostaa, sillä kuitu ja kasvikset tukevat sokeritasapainoa ja vähentävät diabetesriskiä. Suosituksen (naisille 25 g/vrk kuitua) voi koostaa valitsemalla päivittäin runsaasti täysjyvätuotteita ja vihannuksia, juureksia, marjoja, hedelmiä sekä pähkinöitä ja palkokasveja, esimerkiksi lautasmallia hyödyntäen. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää luukadon ehkäisyssä.

Vaihdevuosissa on tärkeä huolehtia myös riittävästä proteiinin saannista, eli n. 1,3–1,6 g painokiloa kohden. Esimerkiksi 80 kg painoinen voi pyrkiä noin 100 g päivittäiseen proteiinin saantiin. Proteiinin saannin lisäksi lihassmassan säilymistä tukee lihaskuntoharjoittelu, jota olisi hyvä tehdä kahdesti viikossa. Kaikenlaisesta muustakin liikkumisesta on hyötyä, sillä liikunta tehostaa insuliinin vaikutusta, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, virkistää mieltä ja tukee hyvää unta.

Omaan tilanteeseen sopivia muutoksia kannattaa pohtia yksilöllisesti, esimerkiksi ystävän, puolison tai ammattilaisen avulla. Toiselle haasteena voi olla iltapäivän kammonälkä, jota voisi helpottaa esimerkiksi runsaamman lounaan tai monipuolisen välipalan syöminen. Jos telkkarin ääressä tulee herkästi naposteltua, voi yhdessä pohtia, mitä muuta tekemistä käsille voisi antaa tai voiko kotiin hankkia terveellistä naposteltavaa. Oli tilanne mikä hyvänsä, muutoksia kannattaa lähteä tekemään yksi kerrallaan.

### Auttaako hormonihoito painonhallinnassa?

Vaihdevuosien hormonihoito voi hidastaa kehon koostumuksen muutoksia ja hidastaa painonnousua. Se tukee vaikeissa oireissa, mutta pelkästään laihdutuslääkkeenä sitä

ei tule käyttää. Lihavuuden lääkehoitoon on nykyään tarjolla runsaasti eri vaihtoehtoja. Ne tarjoavat usein erinomaisen tuen painonhallintaan, mutta niidenkin rinnalla tulee aina panostaa myös elintapoihin, mielellään ammattilaisen ohjauksessa.

### Ole itsesi puolella!

Vaihdevuodet voi tuoda monia muutoksia naisen elämään, mutta samalla ne ovat luonnollinen osa elämänkaarta. Kaiken murroksen keskellä kannattaa olla itselleen armollinen. Tiedät parhaiten, miten kilpirauhassairautesi on vuosien mittaan oireillut ja miten olo on muuttunut vaihdevuosien myötä. Muista, että elämä saa myös näkyä, eikä kenenkään tarvitse tavoitella saman näköistä kehoa kuin nuoruudessa. Vaihdevuosisoireiden kanssa ei kannata jäädä yksin, sillä niihin on tarjolla apua ja erilaisia hoitokeinoja. Elintavoilla on iso merkitys paitsi oman jaksamisen, myös aineenvaihdunnan muutosten kannalta. Vaihdevuosista ei ala alamäki!

#### Lähteet:

*Kilpirauhanen ja vaihdevuodet -video – asiantuntijana Emilia Huvinen. Kilpirauhasliitto. 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=7Y4J-kEsoO9Y>*

*Vaihdevuodet. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Gynekologiyhdistys ry:n ja Suomen Menopausitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. 2025. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50137>*

*Vaihdevuodet – Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Duodecim. 2025. <https://www.kaypahoito.fi/khp00143>*

*Vaihdevuodet. Duodecim Terveyskirjasto: Tiitinen, A. 2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179>*



## Vinkit elintapoihin vaihdevuosissa

Häiritseviin vaihdevuosioireisiin kannattaa rohkeasti hakea apua! Terveet elintavat tukevat jaksamista ja painonhallintaa ja vähentävät riskiä muihin haittoihin



Vaihdevuosioireisiin löytyy hyviä hoitokeinoja

### HUOMIOI HORMONIMUUTOKSET

Vaihdevuosissa tyroksiinin tarve voi vähentyä. Estrogeenihoito suun kautta lisää tyroksiinin tarvetta. TSH kannattaa tarkistuttaa aika ajoin tai puhua olostä lääkäriin kanssa.

### UNI JA PALAUTUMINEN

**Priorisoi uni:** riittävä ja palauttava yöuni on jaksamisen perusta.

**Pidä taukoja:** lyhyet tauot ja kevytkin liike virkistävät.

**Lisää palauttavaa tekemistä:** lisää asioita, jotka tuottavat mielihyvää - ilman suorittamista!

**Rauhoittuminen:** pyri stressin ja palautumisen tasapainoon. Esim. hengitysharjoitukset tai luonnossa oleskelu rauhoittavat hermostoa.



Kuitua:  
25 g/vrk



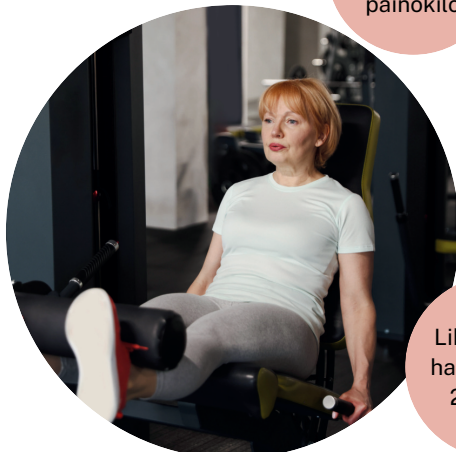
Proteiinia:  
1,3-1,6 g per  
painokilo

### RAVITSEMUS

**Säännöllinen ateriarytmi:** tukee kylläisyyttä ja verensokerin hallintaa & auttaa hillitsemään mielitekoja.

**Panosta hiilihydraattien laatuun:** valitse päivittäin täysjyvätuotteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä, pähkinöitä ja palkokasveja.

**Riittävästi proteiinia:** valitse päivän aterioille hyviä proteiininlähteitä, kuten kala, kana, maitotuotteet, kananmuna, palkokasvit ja tofu.



Lihaskuntoharjoittelua:  
2 krt/vko

### LIIKUNTA

**Säilytä lihasmassa:** lihaskuntoharjoittelu 2 krt/vko estää lihaskatoa ja tukee aineenvaihduntaa.

**Arkiaktiivisuus:** kaikenlainen liike on hyödyksi - kävely, kotityöt, lyhyetkin liikuntapyrähdykset!